

はじめよう健康投資！ 糖尿病予防教室

糖尿病予防のための運動実技を中心とした
4回シリーズの教室です

体組成や筋力をチェック！

詳細は
コチラ



民間スポーツジム
エスラボ

での体験会にご招待！

教室参加者
限定！



コース	7月		8月		9月	
	講話	身体計測・運動実技・グループワーク				
デイ コース	12日(金)	16日(火)	13日(火)	10日(火)		
	13:30~15:00 (受付 13:00~)					
ナイト コース	12日(金)	19日(金)	23日(金)	27日(金)		
	18:45~20:15 (受付 18:15~)					

運動しやすい服装・履物で
お越しください（講話日除く）

いずれか1コースを
お選びください



対象 右京区在住の40-70歳で、血糖の検査値が高め(HbA1c: 6.0-6.4)の方
※全日程参加可能な方 ※すでに治療を受けておられる方は除く
※該当するか不明な場合はお問い合わせください

定員 各コース30名（合計60名、応募者多数の場合は抽選）

場所 講話：サンサ右京5階大会議室、運動実技：同2階講堂

料金 無料

持ち物 健康診断の結果がわかるもの、筆記用具、飲み物、タオル等
(マスク着用は任意)

申込方法 申込フォーム、電話または来庁（24番窓口）

申込期間 6月20日(木)~6月28日(金)

問合せ 右京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
TEL: 075-861-2177（平日 9:00~17:00）

申込フォーム



糖尿病について詳しく知りたい方は、国立国際医療研究センター糖尿病情報センターHPへ。
<http://dmic.ncgm.go.jp>

回覧						

